



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ - UNIFAP
PROGRAMA PRÓ - LICENCIATURA POLO MACAPÁ

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO
PARTICIPANTE DO GRUPO CASA DA AMIZADE (SANTANA-AP)

Magno da Costa Almeida

MACAPÁ – AP

2012

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO PARTICIPANTE DO GRUPO CASA DA AMIZADE (SANTANA-AP)

MAGNO DA COSTA ALMEIDA

Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-licenciatura da Universidade de Brasília – Polo Macapá-AP.

ORIENTADORA: ESPECIALISTA INARA FURTADO SALGADO

Dedico este curso a toda a minha família e aos meus amigos e aqueles que por algum motivo que desconheço, desistiram de concluí-lo ou de fazer outro curso voltado para o terceiro grau.

Que essas minhas palavras e a conclusão do curso de Educação Física, sirvam de incentivo não só aos meus amigos, como para a comunidade em geral da importância da realização de um curso em nível superior.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ter me proporcionado saúde, paz, felicidade, inteligência, sabedoria e paciência, para ter chegado ao final deste curso que é de muitíssima valia para o meu crescimento profissional e pessoal.

Depois, quero agradecer a toda a minha família e pessoas que fazem parte dela, como por exemplo;

A minha esposa Maria de Fátima Freire Monteiro Almeida, por estar sempre ao meu lado nas horas boas e difíceis, quando normalmente nos finais de semana vinha me convidar para uma volta na cidade e muitas vezes não podia por estar empenhado em minhas tarefas e ela passivelmente compreendia;

Agradecer aos meus filhos Rosiane; Rejanderson e Rejane Monteiro Almeida e netos Gabriel; Julia Almeida Benathar e Rillary Cardoso Almeida por também terem tido paciência e compreensão quando nos momentos em família, estive ausente;

Ao meu Genro Jainer Benathar que foi uma das pessoas que colaborou para eu chegar ao final deste curso, no sentido de orientação e desenvolvimento das tarefas em todos os finais de semana. Uma pessoa que na maioria das vezes estava sempre disponível a ajudar.

Em fim só tenho a agradecer a todos, um muito obrigado.

“Existem apenas duas coisas infinitas: O universo e a estupidez humana. E não tenho tanta certeza quanto ao universo”.

Albert Einstein.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	09
1. CAPÍTULO I – O IDOSO NO BRASIL	
1.1 O Idoso.....	13
1.2 O processo de envelhecimento da terceira idade	14
1.3 A Qualidade de Vida do Idoso.....	18
2. CAPÍTULO II – O IDOSO E ATIVIDADE FÍSICA	
2.1 Aptidão física.....	20
2.2 Atividade física.....	20
2.3 Exercício físico.....	23
2.4 O processo de ensino aprendizagem dos idosos a partir da educação física.....	24
3. CAPÍTULO III: APRESENTAÇÃO DOS DADOS E RESULTADOS	
3.1 Caracterização da pesquisa.....	25
3.2 Lócus da pesquisa.....	25
3.3 População da amostra.....	25
3.4 Instrumentos da pesquisa.....	26
3.4.1. IPAQ e a avaliação da atividade física.....	26
3.5 Procedimento de análise de dados	27
4. CAPÍTULO IV - A ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PARTICIPANTE DA CASA DA AMIZADE SANTANA-AP	
4.1 Identificação dos sujeitos.....	29
4.1.1 Caracterização da amostra quanto ao sexo.....	29
4.1.2 Distribuição dos idosos quanto a faixa etária.....	30
4.1.3 Distribuição amostral dos idosos quanto ao local de atividade física e frequência.....	31
4.1.4 Caracterização dos entrevistados quanto ao tempo da prática de atividade física.....	32
4.1.5 Distribuição dos idosos quanto aos objetivos da prática de atividade física.....	34
4.1.6 Distribuição percentual dos idosos quanto ao tipo de atividade física.....	35
4.2 Atividade Física no Trabalho.....	36

4.3 Atividade Física como meio de transporte	38
4.4 Atividade física em casa: trabalho, tarefas domésticas e cuidar da família...	40
CONCLUSÃO.....	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44
ANEXOS	48

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Distribuição dos idosos participantes da entrevista quanto ao sexo.....	29
Figura 2 – Distribuição dos idosos entrevistados quanto a sua faixa etária.....	30
Figura 3 – Distribuição percentual dos idosos entrevistados quanto ao local de realização de atividade física.....	31
Figura 4 – Distribuição percentual quanto à frequência semanal de atividade física.....	32
Figura 5 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto ao tempo que prática atividade física.....	33
Figura 6 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto aos objetivos da prática de atividade física.....	34
Figura 7 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto ao tipo de atividade física executada na associação de senhoras de rotarianos – casa da amizade.....	35
Figura 8 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto a realização da prática profissional.....	37
Figura 9 – Distribuição percentual dos idosos que realizam atividade física como meio de transporte.....	38
Figura 10 – Distribuição percentual dos idosos quanto ao tipo de atividade física utilizada como meio de transporte.....	39
Figura 11 – Distribuição dos entrevistados quanto a realização de atividade física em casa.....	40

RESUMO

O presente estudo sobre “A importância da atividade física para o idoso participante do grupo casa da amizade (Santana-AP)”, foi desenvolvido em função da necessidade de identificar em que medida o processo de atividade física influencia na melhoria da qualidade de vida dos mesmos. O propósito foi analisar a eficácia das atividades físicas e sua relação com melhoria da qualidade de vida dos idosos. A definição dos pressupostos teóricos foi obtida por meio de textos e obras de autores que abordaram a temática. A pesquisa de campo foi realizada na Associação de Senhoras de Rotarianos de Santana – Casa da Amizade, na qual foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) aos idosos que praticam atividades físicas regularmente na entidade. Tendo por objetivo analisar a influência da atividade física para os idosos socialmente ativos e participantes da associação. Dentre as práticas de atividade física destaca-se: Hidroginástica, a dança, musculação, caminhada e ginástica. Com o intuito de alcançar os objetivos propostos e descrever a realidade evidenciada, estabeleceu-se um processo de interação com os sujeitos da pesquisa. A análise foi realizada a partir da confrontação dos dados coletados no trabalho de campo com o quadro teórico apresentado. Os dados obtidos através dos questionários, ajudaram a entender o quão ativo nós somos em relação a pessoas de outros estados e países. Assim como, sua disposição à prática de atividades físicas em suas vidas diárias ou em associações. Os dados foram trabalhados dentro de cinco blocos: 1) identificação dos sujeitos; 2) Atividade física no trabalho; 3) Atividade física como meio de transporte; 4) Atividade física em casa: trabalho, tarefas domésticas e cuidar da família; 5) Atividade física de recreação, esporte e de lazer. Neste trabalho foram constatados quais seriam as relações existentes entre os domínios da Qualidade de Vida e do Autoconceito em uma população em processo de envelhecimento e, também, como essa mesma população perceberia a relação entre a prática regular e prolongada de Atividade Física e a Qualidade de Vida sentida por eles no momento da pesquisa. Encontramos resultados que indicam a existência positiva da prática de atividades físicas entre os vários domínios estudados. Os voluntários da pesquisa apontaram perceber que a sua saúde atual está melhor do que há alguns anos atrás e que para eles existe uma grande relação entre a prática de atividade física e a qualidade de vida sentida por eles durante sua vida diária.

Palavras-chave: Idoso, atividade física, Qualidade de vida.

ABSTRACT

This study on "The importance of physical activity for the elderly group member house of friendship (Santana-AP)," was developed around the need to identify the extent to which physical activity influences the process of improving the quality of life same. The purpose was to analyze the effectiveness of physical activity and its relation to improving the quality of life for seniors. The definition of the theoretical was obtained by means of texts and works of authors who have addressed the issue. The field research was conducted at the Association of Ladies Rotarians Santana - House of Friendship, in which we applied the international physical activity questionnaire (IPAQ) for older people who engage in regular physical activity in the entity. In order to analyze the influence of physical activity for seniors socially active and participating in the association. Among the practices of physical activity stands out: aerobics, dance, weight training, walking and fitness. In order to achieve the proposed objectives and describe the reality evidenced, established a process of interaction with the research subjects. The analysis was performed based on the comparison of data collected in the field with the theoretical framework presented. The data obtained through questionnaires, helped to understand how active we are compared to people from other states and countries. As well as his willingness to physical activity into their daily lives or associations. The data were worked in five groups: 1) identification of the subjects, 2) physical activity at work, 3) Physical activity as a means of transport, 4) Physical activity at home, work, housework and family care; 5) Activity physical recreation, sport and leisure. In this study we found what are the relationships between the domains of Quality of Life and Self in an aging population, as well as the same population perceive the relationship between regular and prolonged physical activity and Quality of Life they felt at the time of the survey. We find results that indicate the existence of positive physical activity between the areas studied. The volunteers showed realize that their current health is better than a few years ago and that for them there is a strong relationship between physical activity and quality of life experienced by them during their daily lives.

Keywords: Aging, physical activity, quality of life.

INTRODUÇÃO

Desenvolver um estudo sobre a temática “A Prática da Educação Física para o Idoso no Município de Santana” partiu da necessidade de compreender que forma nossa população de idosos, está aproveitando suas vidas diárias. Para tanto, se buscou uma linha de pesquisa que envolvesse a prática de Educação Física e Lazer, para analisar os hábitos adotados por estes indivíduos.

O trabalho foi desenvolvido em função da necessidade de identificar em que medida o processo de atividade física influencia na melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes da Casa da Amizade em Santana-AP. Com o propósito de analisar a eficácia das atividades físicas e a relação na melhoria na qualidade de vida.

O objetivo deste estudo é analisar a influencia da atividade física na qualidade de vida dos idosos participantes da associação de senhoras de rotarianos – Casa da Amizade em Santana no estado do Amapá.

O interesse nos efeitos da atividade física no envelhecimento vem desde a antiguidade, mas foi no final do século XIX, com os estudos da fisiologia, que iniciaram as investigações científicas das implicações agudas e crônicas da atividade física.

Sugere-se que a diminuição da capacidade funcional pode ser compensada pela prática de exercícios ou pela ação de um estilo de vida mais ativos e saudáveis, que retardam os efeitos deletérios do envelhecimento, preservando assim, a autonomia do idoso.

Segundo Nahas (2003, p. 35), “os benefícios da atividade física a partir da meia idade podem ser analisados na perspectiva individual ou da sociedade como um todo”. Ou seja, os idosos despertam o interesse de participar de programas de atividade física diariamente, os quais proporcionam benefícios psicológicos, fisiológicos e sociais, que reduzam os níveis de ansiedade e controle do stress, garantindo mais segurança e integração social.

Sem dúvida muitos são os fatores ligados à importância da atividade física para idoso, e o quanto se faz necessário se ter uma atenção maior, pois são indivíduos que estão perdendo seus espaços dentro da sociedade. Hoje, existem muitos recursos que podem e devem ser adotados para proporcionar ao idoso, o seu

lazer, a sua capacidade de relacionarem-se com outras pessoas, hábitos que enriquecem e promovem estilos de vida mais saudáveis.

Como toda pesquisa científica foi norteada pela definição dos pressupostos teóricos obtidos por meios de textos e obras de autores que abordam a temática em discussão englobando aspectos relacionados e proporcionando uma maior compreensão por parte da comunidade acadêmica e da sociedade em geral, do papel da Atividade Física na promoção do bem-estar social do idoso.

A metodologia utilizada foi um estudo de caso, a partir de uma abordagem qualitativa, através de leituras sistemáticas, com a elaboração de análises críticas de cada obra pesquisa, de modo a ressaltar os pontos pertinentes à temática. Como forma de garantir a eficácia do estudo foi realizado, uma pesquisa de campo na Associação de Senhoras de Rotarianos – Casa da Amizade em Santana (AP), onde foram aplicados questionários estruturados (IPAQ¹ – versão longa) para os idosos participantes regularmente das atividades desenvolvidas pela Casa da Amizade.

O estudo consiste inicialmente avaliar o perfil do idoso participante da Associação, através de informações sobre os hábitos de vida adotados por eles em casa, no trabalho e até mesmo socialmente.

Sendo assim, alguns autores como LIMA-COSTA, BARRETO, GIATTI (2003), MACIEL (2010), ROLIM (2005), VERAS (2009), confirmam em seus estudos que a população brasileira está em processo de envelhecimento e enfatizam a necessidade de se adotar medidas que proporcionem o desenvolvimento da sua capacidade motora, resistência física e suas relações sociais.

No primeiro capítulo realizou-se a caracterização da pessoa idosa conforme sua faixa etária, com a identificação de suas limitações e fatores ambientais ligados a sua vida diária, onde podemos destacar acessibilidade aos diferentes meios de comunicação e dificuldade nas relações sociais. Tais limitações comprometem de maneira significativa a saúde dessa população idosa, ligadas ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis como osteoporose, artrite, artrose dentre outros.

Assim, podemos dizer que o processo de envelhecimento pode ser visto como mudanças na capacidade funcional, bioquímicas e psicológicas. Portanto, os idosos pela baixa resistência estão mais sujeitos às influências dos fatores externos,

¹ IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física

como a acessibilidade, comunicação social e patologias que comprometem suas atividades diárias (ROLIM 2005, p. 16).

O segundo capítulo ratifica a importância da prática de atividades físicas e o desenvolvimento de programas voltados para a melhoria da qualidade de vida do idoso. Essa associação fortalece a sua convivência familiar e social, o que proporciona uma maior expectativa de vida. Portanto, destacam-se dentro dessa prática a atividade física, o exercício físico e a aptidão física, onde dependendo da capacidade motora e cognitiva dos idosos podem ser adotadas.

Dentre as atividades citadas buscou-se enfatizar a prática de atividades físicas, por se tratar de ações corriqueiras caracterizadas pelo gasto de energia, e a adoção dessa prática se adapta as diferentes faixas etárias. Portanto, ela tem um papel crucial na vida dos idosos, pois, visa à melhoria da qualidade de vida de cada um idoso participante ou não da associação de senhoras de rotarianos – Casa da Amizade em Santana, de acordo com suas limitações.

O terceiro capítulo caracteriza-se pela apresentação dos dados da pesquisa que confirmam a hipótese levantada sobre “os efeitos benéficos que a prática de atividade física regular tem na vida do idoso”. Assim foi enfatizado o papel da associação de senhoras de rotarianos – Casa da Amizade em Santana, em atender essa demanda crescente de idosos dentro da sociedade.

A entidade busca oferecer aos idosos, aulas regulares de atividade físicas como caminhadas, dança, hidroginástica dentre outras, administradas por profissionais habilitados que garantem um máximo desempenho e participação desse público envelhecido.

Todas as atividades desenvolvidas caracterizam-se por oferecer aos idosos, uma maior autoestima, independência nas suas atividades diárias, assim como nas suas relações sociais o que permite uma máxima interação com o mesmo. Portanto, os idosos adquirem maior liberdade de expressão e melhoria da qualidade de vida.

Para a identificação dos sujeitos e caracterização dos mesmos foi utilizado O International Physical Activity Questionnaire – IPAQ, que tem o proposito de mensurar os diferentes níveis de atividade física da população nos diversos domínios do cotidiano. Assim, o IPAQ foi utilizado para avaliar as condições de cada idoso participante da associação de senhoras de rotarianos – Casa da Amizade, como forma de estabelecer o nível de dificuldade e o tipo de atividade física a ser proposta para os mesmo.

O intuito é propor atividades físicas que atuem de forma positiva na vida desses idosos e que não comprometam a sua saúde, sempre propondo atividades e utilizando recursos materiais que atendam as suas limitações, para não comprometer sua integridade física e mental.

O quarto capítulo são apresentados os mecanismos adotados para a aquisição de informações e caracterização da pessoa idosa, identificando os fatores atenuantes e limitantes na vida diária dos idosos participantes da associação de senhoras de rotarianos – casa da Amizade. Além dos efeitos positivos que a prática de atividades físicas pode oferecer para o mesmo, como o aumento da resistência muscular, um maior interacionismo entre eles e demais membros da sociedade, o que apresenta grande influencia na melhoria de sua saúde.

O presente trabalho foi apresentado e aprovado pelo Conselho de ética da UNB, conforme o número de autorização dado pelo CEP da FS/UNB: 081/2012, que comprova a eficácia do mesmo, assim como o respeito a integridade física e intelectual dos sujeitos envolvidos na pesquisa.

CAPÍTULO I

O IDOSO NO BRASIL

Ao chegar à terceira idade o indivíduo tem tendência a apresentar uma série de questões relacionadas a todos os processos que perpassaram suas vivências, todavia, quando aliadas as atividades físicas, o idoso tende a absorver grande capacidade de desenvolvimento físico, o qual envolve motor, força, resistência, flexibilidade e cognição.

1.1 O IDOSO

Através de seus estudos LIMA-COSTA; BARRETO; GIATTI (2003, p. 738), buscaram avaliar as condições de saúde, capacidade funcional, uso dos serviços de saúde e gasto com medicamentos da população idosa brasileira, onde constataram a prevalência de doenças e agravos não transmissíveis com um percentual de 69%. Dentre as principais doenças relatadas pelos indivíduos participantes da pesquisa foram: hipertensão (43,9%), artrite (37,5%), doenças do coração (19%) e diabetes (10,3%). O autor também enfatiza que quanto maior a idade, tais doenças tendem a se manifestar de forma mais expressiva. Ainda que não sejam fatais, essas limitações impostas pelas DANT que dificultam ou impedem o desempenho das atividades normais dos idosos, tendem a comprometer de forma significativa a qualidade do mesmo.

Portanto, manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental a ser alcançada. Assim, Maciel (2010, p. 1025) em seu estudo sobre atividade física e funcionalidade do idoso, teve por objetivo investigar os benefícios biopsicossociais adquiridos pela prática de atividade física, é compreender os fatores associados o seu adesão e manutenção. Assim, podemos definir que para garantir uma maior longevidade de nossa população, faz-se necessário uma maior adesão à prática de atividade física pelos idosos e garantir uma maior funcionalidade dos mesmos.

Segundo SAFONS; PEREIRA (2007 p. 54); “para uma prática segura de exercícios físicos deve-se pressupor sempre; uma prescrição da modalidade a ser

praticada, com orientação profissional e uma supervisão junto ao aluno idoso através de um processo de ensino aprendizagem”. Onde a autora também afirma através de seus estudos sobre princípios metodológicos da atividade física para os idosos que a prescrição, orientação e supervisão são importantes porque neste tipo de atividade física (exercício) sempre existe alguma expectativa de benefício (físico, psicológico, social etc.). O que para ser alcançado, sempre necessita de um mínimo de conhecimento técnico, pois, sempre envolve alguma dose de risco (risco social de exclusão; risco psicológico de frustração e, principalmente, risco físico de lesão, fadiga e até morte).

Para discutir princípios de prescrição de exercícios físicos para que o idoso melhore a sua aptidão física e saúde, Assunção (2000 citado por SAFONS; PEREIRA 2007 p. 54-55) é preciso se entender o que vem ser aptidão física, exercício físico e atividade física dentro da fisiologia do exercício aplicado ao trabalho com idosos.

1.2 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DA TERCEIRA IDADE

A velhice não devia ser entendida como doença, pois, não é algo contrario a natureza. Moderadamente, o envelhecimento humano é definido como um processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade e que provoca uma perda funcional progressiva no organismo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Uma das principais razões pela redução da mortalidade e da fecundidade, esta ligado ao envelhecimento da população que vem crescendo em ritmo maior do que o numero de pessoas que nascem conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE² 2010). Com a evolução da medicina e demais áreas da saúde as pessoas tem vivido mais, pois, o que era considerado fatal já possui tratamento e aquelas ainda fatais são atenuadas com medicação específica, prolongando a vida da pessoa. Este aspecto também aumenta o numero de idosos conforme (IBGE 2010).

Na concepção de Meirelles (2000 citado por ROLIM, 2005 p. 16) defini velhice como sendo;

² IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

“[...] morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que culminam por levá-los à morte”

De acordo com Veras (2009 p. 549) o aumento do numero de idosos é de quase 70% durante 50 anos, pois, na década de 60, eram de 3 milhões de idosos e em 2008 esse dados ultrapassam os 20 milhões. Com base na definição do autor podemos concluir que se obteve uma maior preocupação por parte da população de idosos na busca da qualidade de vida na velhice e que está diretamente ligada a prática de atividades físicas diárias.

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que vem acontecendo nos últimos trinta anos. No Brasil, segundo a projeção estatística da Organização Mundial da Saúde, entre 1950 e 2025 a população de idoso crescerá dezesseis vezes contra cinco da população total. A proporção de idosos passará de 7,5% em 1991 para cerca de 15% em 2025, que é a mesma proporção dos países europeus. Com esse aumento o Brasil estará, em termos absolutos, com a sexta população de idosos do mundo (KUHNEN, 2002 p. 02).

Para Zimerman (2000 citado por ASSIS 2011) a esperança de vida hoje no Brasil, é de 67 anos, e em 2025, estima-se que se pode chegar aos 74 anos. O que caracteriza os avanços da ciência e da tecnologia, especialmente no campo da medicina, fatores que garantam tanto a sobrevivência de crianças quanto dos adultos. Isso mostra a importância dos investimentos em prevenção e educação para a saúde, o ser humano ganhou uma nova qualidade de vida, além da possibilidade de resistir a enfermidades que antes provocavam a morte em idade precoce.

No Brasil aproximadamente 20 milhões de pessoas tem 60 anos ou mais, o que representa aproximadamente 10,8% do total da população, fazendo com que a saúde dos idosos torne-se um importante foco de atenção. De acordo com o IBGE (2010 p. 53) “o alargamento do topo da pirâmide pode ser observado pelo crescimento da participação relativa da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010”.

Segundo Lorda (1995 apud SALVADOR 2005 p. 06), hoje 70% das pessoas acima de 60 anos no Brasil são sedentárias. Esta estatística é assustadora se considerar as consequências deste sedentarismo, que variam desde o risco de

infarto do miocárdio até acidentes vasculares e o câncer. Este problema se agrava nas pessoas de terceira idade. Pois nesta fase o organismo já não é mais como antes. Seus corpos não são mais tão flexíveis e seus movimentos não são mais ágeis. As articulações perdem mobilidade e elasticidade, as lesões degenerativas como a osteoporose transforma o osso de um estado consistente para esponjoso deformando-o às vezes. No aparelho bronco-pulmonar a deterioração é progressiva e irreversível, todo sistema respiratório sofre alteração, inclusive os pulmões que tem seu peso reduzido.

Geralmente considera-se meia idade o período compreendido entre 40-45 a 60-64 anos de idade, quando as evidencias do envelhecimento começam a se tornar visíveis ou perceptíveis (NAHAS, 2003, p. 28). Além disso, existem fatores evidenciais que indivíduos ativos fisicamente têm uma expectativa ampliada de anos de vida produtiva e independente e que o custo relativo à saúde publica podem ser sensivelmente menores em populações mais ativas fisicamente.

Para Oliveira (1988 apud BARROS 2003 p. 08) “o envelhecimento é conceituado como sendo a redução da homeostase e o tempo de vida do individuo, fazendo com que diminua a intensidade e quantidade de atividades a serem realizadas”. A idade é um fator determinante da capacidade funcional do individuo que à medida que o tempo passa torna-se cada vez mais limitante. Para explicar tal afirmação Iamamura et al (1999 apud BARROS 2003 p. 08) defini que as deteriorações do aparelho locomotor ocorrem com o progredir da idade. Dessa forma, o organismo do idoso esta sujeito a atrofia musculares, declínio muscular e redução da capacidade locomotora.

Schneider; Irigaray (2008 p. 585) define que a pessoa envelhece ao longo da vida, sendo que as características individuais são desenvolvidas e não se manifestam (ou melhor se modificam) após os 60 anos de idade.

“A velhice não é definida por simples cronologia, mas pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde das pessoas, o que equivale afirmar que podem ser observadas diferentes idades biológicas e subjetivas em indivíduos com a mesma idade cronológica”.

A velhice vem acompanhada de diversas alterações conjuntas. É a associação de fatores biológicos, psicológicos e sociais que fazem com que as pessoas se tornem vulneráveis aos processos de adaptação com o meio ambiente e assim, mais susceptível às patologias existentes (ASSIS 2011 p. 11). O autor

também define o envelhecimento social como sendo o momento em que o idoso deixa o mercado de trabalho. Características como isolamento, insegurança, perda da função, do status social, e o estado de saúde insatisfatório, são marcantes, pois, percebe-se a falta de atividades físicas alternativas fora do ambiente de trabalho ASSIS (2011 p. 11-12).

Corazza, M. A; (2009 p. 19-20) em seu livro terceira idade e atividade física define o envelhecimento como um processo gradual com 4 fases distintas, sendo elas;

Idade cronológica: é expressa pelos números dos anos e meses desde o nascimento; esse critério é independente, ou seja, não levam em consideração fatores fisiológicos psicológicos e sociais. Diferenças na capacidade funcional e entre indivíduos de mesma idade cronológica, definindo que a mesma é insuficiente para determinar o envelhecimento.

Idade biológica: enfoca o envelhecimento através de mudanças nos processos biológicos ou fisiológicos e suas consequências no comportamento do indivíduo. Uma pessoa pode estar acima ou abaixo de sua idade cronológica (cálculo de idade relativa), dependendo do modo de vida que ela leva, como hábitos alimentares, prática de atividade física e estado de saúde.

Idade psicológica: refere-se às capacidades individuais envolvendo dimensões mentais ou função cognitiva, como autoestima e autossuficiência, assim como aprendizagem, memória e percepção.

Idade social: refere-se à noção de sociedade muitas vezes com expectativas rígidas do que é e do que não é comportamento apropriado para o indivíduo daquela faixa etária.

No final da década de 90 a OMS (2005, p.09) lançou uma política sobre envelhecimento ativo afirmando que a prática de se manter ativo pode ajudar os idosos a permanecerem tão independentes quanto possível pelo maior período possível de tempo, também ajudando, assim, na redução de riscos de quedas. Esta instituição reconhece que a atividade física possui um papel preventivo e também de reabilitação, e que quanto mais cedo o seu início na vida de um indivíduo, melhor. Ela define atividade física como “todo movimento cotidiano, incluindo trabalho, recreação, exercício e atividades esportivas”. Relata ainda que alguns dos benefícios da prática regular de atividade física para indivíduos com 50 anos ou mais

são os de postergar, diminuir e/ou reverterem vários “perigos” físicos, psicológicos e sociais que acompanham o avançar da idade.

Dessa forma faz-se necessário que os idosos mantenham as suas atividades laborais, para que não interfiram nas suas relações sociais com familiares e demais membros da sociedade. Portanto, é fundamental que participem de programas de atividade física voltados para a melhoria de sua qualidade de vida.

1.3 A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

O conceito de qualidade de vida, varia de autor para autor e, além disso, é um conceito subjetivo dependente do nível sociocultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo.

De acordo com Vecchia R. D. et al. (2005, p. 247);

“O conceito de qualidade de vida está relacionado à auto-estima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive”.

Assim, podemos observar que existe uma serie de fatores interligados entre si, que são responsáveis por determinar a qualidade de vida do individuo. Entretanto, existem influencias que são bem visíveis na vida dos idosos, como dificuldade nas relações sociais, baixa resistência física, além do estado emocional abalado pelas limitações do cotidiano.

O envelhecimento causa varias mudanças fisiológicas fragilizantes no organismo e para postergar esse processo e necessário que o idoso consiga o melhor controle sobre sua saúde, mantendo sua capacidade funcional, em consequência preservar sua autonomia e independência pessoal, o que o tornara mais seguro e satisfeito.

Portanto, a “Velhice não e sinônimo de doença”, existem diferentes modos de envelhecer, aqui enfatizamos a velhice “ótima” o que significa referenciar uma condição ideal de bem-estar pessoal e social (SILVA apud NERI 2003). É fundamental promover a saúde física e psicológica ao longo de todo o curso de vida, e principalmente a educação constante na vida adulta e na velhice (NERI, 2003).

Podemos dizer que para se atingir uma velhice “ótima” conforme elucidado pelo autor se faz necessário ao longo do processo de “amadurecimento” físico e intelectual, o aprimoramento desses fatores que estão diretamente relacionados com a qualidade de vida da população. São atitudes que se fazem essenciais para caracterizar o quão ativos nós fomos em nossa vida, o que pode ser um fator determinante na velhice.

CAPÍTULO II

O IDOSO E ATIVIDADE FÍSICA

Durante a terceira idade o indivíduo tende a desenvolver problemas relacionados à sua saúde pela falta de atividades físicas diárias, tais fatores estão interligados aos hábitos de vida nada saudáveis adotados pela população, principalmente idosa. Sendo assim, é de fundamental importância a prática de atividades físicas e da participação em programas voltados para a melhoria da saúde do idoso, o que lhe proporcionará maior estímulo e desenvoltura nas relações sociais.

2.1 APTIDÃO FÍSICA

De maneira conceitual, a aptidão física condiz há uma série de atributos físicos que por sua vez possibilita a qualquer pessoa o desempenho satisfatório das atividades presentes em sua vida diária, que vão desde o trabalho e cuidados pessoais até exercícios de características recreativas, esportivas e de lazer.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

Esta se refere a qualquer atividade ou movimento que provoque um gasto de energia acima do repouso. São exemplos de atividades físicas: tomar banho, dirigir, pintar, tocar um instrumento, andar, brincar, passear, fazer compras, trabalhar, dançar, jogar, varrer, jardinar e praticar exercícios físicos.

De acordo com Gallo et al (1995 apud ROLIM, 2005 p. 29), a atividade física se refere como:

... um dos processos biológicos mais complexos de que se tem conhecimento, independente de ser decorrente de uma atividade desportiva ou ligado ao trabalho profissional, podendo ser usado como um procedimento capaz de retardar e até mesmo reverter um processo patológico em andamento.

A atividade física pode e deve ser utilizada por qualquer grupo populacional (crianças, jovens, adultos e idosos), que apresente ou não qualquer forma de comprometimento ou dificuldade motora, física e/ou sensorial, ajudando a “criar e oportunizar Qualidade de Vida” aqui entendida, como “um ato de cidadania que não deve ser negado, pois desta forma todos terão o seu espaço social garantido” (ROLIM, 2005 p. 29-30).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia: alimentação, uso de drogas – lícitas e/ou ilícitas –, prática de atividades físicas regulares, dentre outros, que são passíveis de serem modificadas. Essa mesma organização reconhece a prática de atividades físicas como um relevante meio de promoção da saúde e redução dos fatores de risco.

Falar da atividade física é pensar além dos seus benefícios psicossociais proporcionados pela sua prática, mas sim, frisar uma mudança dos comportamentos individuais e/ou coletivos de modo a garantir a adesão e manutenção dessas atividades. Essa prática contínua tende a contribuir significativamente na vida dos idosos, motivando-os para uma maior participação em programas voltados para a melhoria da qualidade de vida.

A prática de atividade física também vem sendo citada por autores Neri & Matsudo (2001, p. 12); promove a melhora da composição corporal, diminuição das dores articulares, aumento da capacidade aeróbica, melhora da força e flexibilidade. Franchi, K. M. B; Junior, R. M. M; (2005 p. 154) e como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança e melhora da autoestima. Assim, podemos dizer que a realização de atividades físicas é um dos componentes mais importantes para uma boa qualidade de vida na sociedade atual. Dia a dia, mulheres e homens vêm demonstrando uma enorme preocupação na busca de objetivos que enveredem por caminhos do prazer, da satisfação do bem estar. Não se pode afirmar que esses fatores nasceram agora, somente neste final de século e de milênio. Em toda a história da humanidade esse movimento de encontrar, um foco no desenvolvimento pessoal, seja ele estético, ético ou até metafísico, sempre se fez presente. Entretanto esse momento é privilegiado, porque o acúmulo de conhecimento e a vivência fazem com que as pessoas desse tempo

tenham como pano de fundo toda uma história que se transformou e vem se transformando.

A atividade física regular favorece uma mudança comportamental, que poderá proporcionar transformações sociais (Lopes, & Siedler, 1997 apud Kuhnén, 2002), visto que o idoso quando se valoriza pode desencadear junto a sua família e no seu meio social, grandes mudanças.

Para a manutenção do corpo em atividade e a conservação das funções vitais do idoso, faz-se necessário a realização de atividades físicas diárias com programas de Educação Física que proporcione uma melhor qualidade de vida para polução com idade avançada. Esta prática regular deve ser seguida de orientações adequadas por profissionais da área de educação física e pelo médico. Assim, o processo de envelhecimento da população é progressivo, natural e irreversível, atinge todo ser humano e promove um desgaste estrutural e funcional do organismo.

De acordo com Forti & Chacon-Mikahil (2004, p. 244-245) “não existem limitações universais para a prática de exercícios físicos, que, obedecendo determinados princípios, produzem uma série de adaptações morfofuncionais, cujos efeitos benéficos acabam por prevenir algumas das enfermidades degenerativas”.

O autor através de seus estudos sobre qualidade de vida e atividade física na terceira idade procura enfatizar o papel da atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A qual possivelmente poderia afetar a qualidade de vida do idoso, dessa forma afirma que para a realização da mesma não se faz necessário ser jovem e sim acreditar nos benefícios que ela pode trazer para soa vida pessoal.

Segundo Araújo (2001, p. 28) programas adequados de atividade física ajudam o “organismo a diminuir o seu processo degenerativo, prolongando, então o tempo de vida saudável”.

Conforme a autora a atividade física ajuda também “os idosos a entender as transformações pelas quais passam (dentro das) esferas biológicas (limitações físicas), psíquicas (morte de pessoas conhecidas) e sociais (perdas econômicas, produto da aposentadoria, perda da família, solidão e outros)” quando inserida dentro de um contexto educacional que possibilite o idoso a compreender esses aspectos auxiliando-os a assumir uma postura “perante o envelhecimento, com as quais podem enfrentá-lo de forma consciente, livrando-se dos preconceitos existentes de si mesmo, assumindo a nova identidade como fase natural [...] da vida” (ARAÚJO, 2001, p. 32-33).

2.3 EXERCÍCIO FÍSICO

No caso do exercício físico, conceitua-se como aquele praticado regularmente com base em uma prescrição que visa o condicionamento físico ou o desenvolvimento de habilidades esportivas ou ainda a educação através do movimento.

Segundo estudos epidemiológicos, a prática das atividades físicas proporciona benefícios nas áreas psicofisiológicas. Com base nesses estudos Meurer, Benedetti, Mazo (2009, p. 790-92), realizaram uma pesquisa com 150 idosos de ambos os sexos, que praticavam exercícios físicos em duas universidades públicas do sul do Brasil. Os resultados demonstraram que a participação nessas atividades podem ser um dos fatores da percepção positiva sobre a autoimagem e autoestima encontradas na população estudada.

Por outro lado, quando as pessoas possuem um estilo de vida inativo ou pouco ativo, elas são classificadas como sedentárias. Segundo Nahas (2006, p 35) “considera-se sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 Kcal por semana”. Esse fenômeno pode ser decorrente de diversos fatores, entre eles o desenvolvimento tecnológico que proporcionou mais comodidade à vida, incentivando a hipocinesia; maior vivência do lazer doméstico (por exemplo, televisão, vídeo games e jogos de computador), em virtude do crescimento da insegurança e do esvaziamento dos espaços públicos nos centros urbanos; carência de espaços e equipamentos de lazer comunitários que permitam a prática de atividades físicas, e outros fatores.

Segundo SAFONS; PEREIRA (2007 p. 54); “para uma prática segura de exercícios físicos deve-se pressupor sempre; uma prescrição da modalidade a ser praticada, com orientação profissional e uma supervisão junto ao aluno idoso através de um processo de ensino aprendizagem”. Onde a autora também afirma através de seus estudos sobre princípios metodológicos da atividade física para os idosos que a prescrição, orientação e supervisão são importantes porque neste tipo de atividade física (exercício) sempre existe alguma expectativa de benefício (físico, psicológico, social etc.). O que para ser alcançado, sempre necessita de um mínimo de conhecimento técnico, pois, sempre envolve alguma dose de risco (risco social

de exclusão; risco psicológico de frustração e, principalmente, risco físico de lesão, fadiga e até morte).

Para discutir princípios de prescrição de exercícios físicos para o idoso melhora a sua aptidão física e saúde, Assunção (2000 citado por SAFONS; PEREIRA 2007 p. 54-55) é preciso se entender o que vem ser aptidão física, exercício físico e atividade física dentro da fisiologia do exercício aplicado ao trabalho com idosos.

2.4 O PROCESSO DE APRENDIZAGEM DOS IDOSOS A PARTIR DA EDUCAÇÃO FÍSICA

De acordo com os estudos de Simões (1994, citado por Okimura 2005, p. 53), alguns significativos fatores podem ser determinantes, no que condiz a interferência do ensino aprendizagem dos idosos, entre os quais se podem destacar: inteligência, memória, atenção e mecanismo sensorial.

Porém, no caso dos estudos de Yoder (2001), há uma associação entre capacidade intelectual e idade, ou seja, de acordo com a evolução da idade há uma tendência no melhoramento do desempenho cognitivo e intelectual, porém este é um processo que tem certo prazo de validade.

Todavia, o processo de aprendizagem a partir da educação física se condiciona, principalmente, ao que se refere às práticas de exercícios físicos, com atividades compatíveis, assim sendo, isso vai ocorrer de maneira favorável fazendo com que esse processo seja alternado e o indivíduo da terceira idade possa se sentir inteiramente mais disposto, conseqüentemente com perspectivas menos sombrias ou pessimistas.

CAPÍTULO III

APRESENTAÇÃO DOS DADOS E RESULTADOS

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma abordagem qualitativa, tendo como delineamento um estudo de caso. Para tanto, foi realizado um levantamento bibliográfico, enfatizando aspectos como o envelhecimento, o idoso e a importância da atividade física. Assim, como também uma pesquisa de campo, a qual foi alicerçada em bases teóricas.

A revisão bibliográfica ocorreu mediante uma leitura sistemática, com a elaboração de fichamentos e resenhas de cada obra, de modo a ressaltar os pontos pertinentes ao assunto em estudo abordados por diferentes autores por um período compreendido de 2000 a 2012.

Para uma maior compreensão da temática, também foram utilizados sites de referência na internet que proporcionaram o enriquecimento da pesquisa como SCIELO, PORTAL CAPES, PERIÓDICOS entre outros.

3.2. LÓCUS DA PESQUISA

A pesquisa de campo foi realizada na Associação de Senhoras de Rotarianos de Santana (AP) – Casa da Amizade fundada em 18 de dezembro de 1986 e localizada na Rodovia Duque de Caxias Nº 800, no Bairro Paraíso em Santana-Amapá.

3.3. POPULAÇÃO E AMOSTRA

Atualmente estão inscritos no grupo de idosos da associação de Senhoras de Rotarianos de Santana (AP) – Casa da Amizade, 280 idosos, porém apenas 88 atenderam os critérios que permitiram sua participação neste estudo.

Os critérios de inclusão na pesquisa foram: idade superior a 60 (sessenta) anos, e participar dos projetos de atividade física oferecidos de maneira ativa e

aceitar participar voluntariamente da pesquisa. A amostra constituiu-se por 88 idosos, sendo 18 do sexo masculino e 70 do sexo feminino, com uma média de idade de 66 anos.

3.4. INSTRUMENTOS DA PESQUISA

Como instrumento de investigação foi utilizado foi o questionário internacional de atividade física (IPAQ versão longa), por meio dele foram coletados os dados referentes ao tempo gasto pelos idosos para a realização das atividades físicas, incluindo as realizadas no trabalho, para locomoção, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte de uma de suas atividades em casa ou no jardim.

O questionário internacional de atividade física é um dos instrumentos mais empregados para aferir o quanto nossa população se apresenta ativa, com relação outros países desenvolvidos ou em processo de desenvolvimento. Propondo alternativas de melhoria da qualidade de vida principalmente da população idosa.

3.4.1. IPAQ E AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Para Marcellino (2010, p. 14) “mensurar atividade física de forma acurada é fundamental, tanto para investigar sua associação com desfechos em saúde, como para fazer recomendações de um padrão adequado para a manutenção da saúde”. Esta avaliação permite caracterizar o tipo de medida utilizada, o nível de atividade física do avaliado, assim como suas condições físicas.

Os idosos são os indivíduos que, mais sofrem com a busca da manutenção da saúde, devido às limitações provocadas pela velhice, como redução da mobilidade, flexibilidade, coordenação motora, psicológicas e sociais, que inferem na qualidade de vida dessa população. Assim, Howley (2001 citado por Marcellino 2010, p. 18), afirma que na avaliação da atividade física diferentes domínios podem ser mensurados, e comparados no processo avaliativo, sendo eles atividade física de lazer, atividade ocupacional, atividade física como meio de transporte dentre outros fatores relevantes.

O International Physical Activity Questionnaire – IPAQ, foi desenvolvido entre 1997 e 1998, por um grupo de pesquisadores de diversos países, em Genebra, Suíça, com suporte da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Centro

de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). O propósito desse instrumento é mensurar os diferentes níveis de atividade física da população, nos diversos domínios do cotidiano, para obter dados comparáveis intra e inter-países, permitindo a possibilidade de realizar um levantamento mundial da prevalência da atividade física no mundo (CRAIG et al, 2003 apud MARCELLINO 2010, p. 21)

3.5. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta dos dados, foi realizada a tabulação por meio de gráficos utilizando o programa do Excel para uma posterior análise. A análise foi realizada a partir da confrontação dos dados coletados no trabalho de campo com um quadro teórico apresentado e é apresentada no próximo capítulo.

CAPÍTULO IV

A ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PARTICIPANTE DA CASA DA AMIZADE SANTANA-AP

Neste capítulo realizaremos uma análise sistemática dos dados obtidos do questionário, suas respostas nos ajudarão a entender o quão ativo nós somos em relação a pessoas de outros estados e países. Assim como, sua disposição à prática de atividades físicas em suas vidas diárias ou em associações.

Inicialmente analisaremos todos os questionários respondidos pelos idosos participantes a associação de senhoras de rotarianos – Casa da Amizade em Santana destacado os fatores que diretamente ou indiretamente estejam relacionados à adoção de hábitos de vida e a prática de atividades físicas diárias.

O que permite enfatizar de maneira satisfatória os benefícios da pratica de atividades física, independentemente do ambiente no qual esteja realizando, seja ele no trabalho, em casa, em academias ou mesmo como meio de transporte.

Na análise dos questionários respondidos pelos idosos da Casa da Amizade procurei correlacionar às atividades desenvolvidas e os dados obtidos quanto aos seus benefícios na qualidade de vida dos participantes da entidade com a literatura atual, buscando identificar semelhanças e diferenças, avanços e retrocessos presentes dentro da temática abordada.

Analisaremos aqui os dados referentes a pratica de atividades físicas desenvolvidas pela associação de senhoras de rotarianos – Casa da Amizade. Procuraremos apontar as posturas, os motivos e os fatores que exercem influência (positiva ou negativa, direta ou indireta) sobre a importância da atividade física. Para que as reflexões realizadas tenham maior credibilidade, correspondendo verdadeiramente aos dados da realidade local, utilizaremos, além do referencial teórico, as respostas dos idosos vinculadas ao questionário desenvolvido.

Os dados foram trabalhados dentro de cinco blocos: 1) identificação dos sujeitos; 2) Atividade física no trabalho; 3) Atividade física como meio de transporte; 4) Atividade física em casa: trabalho, tarefas domésticas e cuidar da família; 5) Atividade física de recreação, esporte e de lazer.

4.1. IDENTIFICAÇÃO DOS SUJEITOS

Como forma de aproximar o leitor da realidade pesquisada, achamos conveniente traçar o perfil dos sujeitos envolvidos na pesquisa. Este perfil buscou identificar a distribuição dos idosos quanto ao sexo, idade, local, frequência semanal e o tempo de atividade física, assim como também, o objetivo da prática de atividade física e o tipo oferecido pela entidade.

4.1.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA QUANTO AO SEXO.

A **Figura 1** é uma representação gráfica quanto à caracterização dos idosos envolvidos na pesquisa e que praticam atividade física regularmente na **Associação de Senhoras de Rotarianos de Santana – Casa da Amizade**. A amostra é composta por 88 pessoas (idosas), sendo que deste percentual os indivíduos do sexo masculino representam cerca de 20,46% da amostra e 79,54% os indivíduos do sexo feminino que apresentaram-se com maior frequência conforme o gráfico apresentado abaixo.

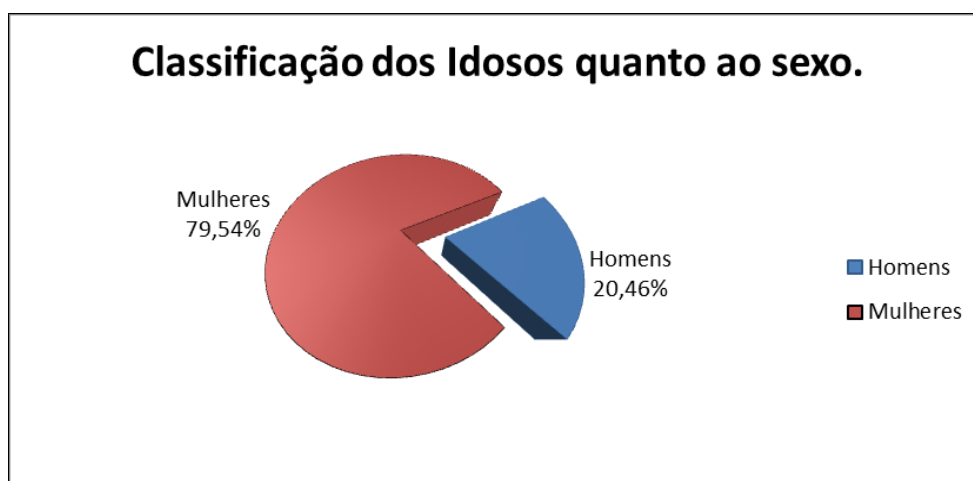


FIGURA 1 – Distribuição percentual dos indivíduos participantes da entrevista quanto ao sexo.

Em relação à população de idosos brasileiros, também existe mais mulheres (11,4%) do que homens (9,5%) (IBGE, 2008). Como podemos perceber nas pesquisas o predomínio de mulheres dentro da sociedade, o que estão ligados aos aspectos de vida saudáveis, o que vem proporcionando uma maior longevidade.

A velhice pode ser entendida como um processo de declínio para homens e mulheres devido a expectativas que cada um apresenta em relação à sociedade. Os homens ao envelhecer, somado a estas características físicas apresentadas, têm a

tendência a deprimirem-se mais, a tornarem-se menos ativos, “desconectados” da realidade do cotidiano, do lar. Por estarem muito ligados ao trabalho e a situação externa, não estabeleceram relação do seu “eu” com os aspectos rotineiros de sua casa.

As mulheres, pela própria condição culturalmente determinada sentem-se mais úteis, prestam serviço à comunidade, a família e aos netos. São mais combativas, ativas, procura interessar-se pelas “coisas do mundo”, passeios, excursões, aulas de pintura, idiomas, frequentam cinema e teatro. Entretanto, sob o ponto de vista físico, a osteoporose é uma ameaça a todas elas. E para isso, ou para ambos os sexos a atividade física deve ser prescrita.

4.1.2. DISTRIBUIÇÃO DOS IDOSOS QUANTO A FAIXA ETÁRIA.

Para a distribuição dos dados coletados quanto à faixa etária, consideramos intervalos de 10 anos, como forma de enfatizar a distribuição dos idosos envolvidos com a prática de atividades físicas oferecidos pela associação, como pode ser vista de acordo com a **figura 2**.

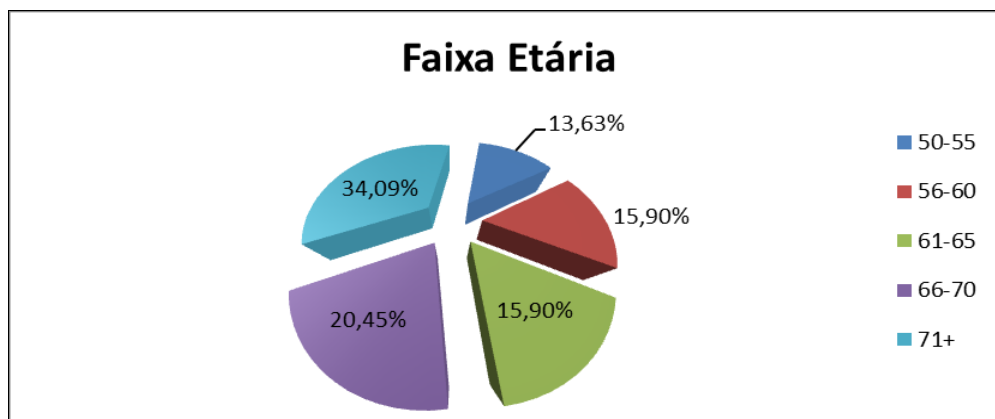


FIGURA 2 – Distribuição percentual dos idosos entrevistados quanto a sua faixa etária.

Conforme o posicionamento da OMS (1996 citado por ROLIM, 2005, p. 47), foi escolhida a idade mínima de 50 anos por concordar com o posicionamento do mesmo, onde esta defende que a partir da quinta década de vida deve-se aumentar a divulgação de informações e de sugestões sobre atividades físicas para essa população, pois sabe-se que os benefícios da atividade física habitual podem ser

relevantes para evitar, minimizar e/ou reverter muitos dos problemas de ordem física, psicológica e social, que acompanham o avançar da idade.

4.1.3. DISTRIBUIÇÃO AMOSTRAL DOS IDOSOS QUANTO AO LOCAL DE ATIVIDADES FÍSICAS E FREQUÊNCIA.

No que se refere ao local de atividades observa-se que a ASRCM³ é o local mais frequentado pelos entrevistados, o que por sua vez ocasiona o entendimento de que o lugar oferece condições para que os indivíduos se sintam a vontade para realizarem atividades que propiciem o seu desenvolvimento motor e psicossocial, além do mais, lhes permite ainda a inclusão em um âmbito socialmente interativo (Figura 3).

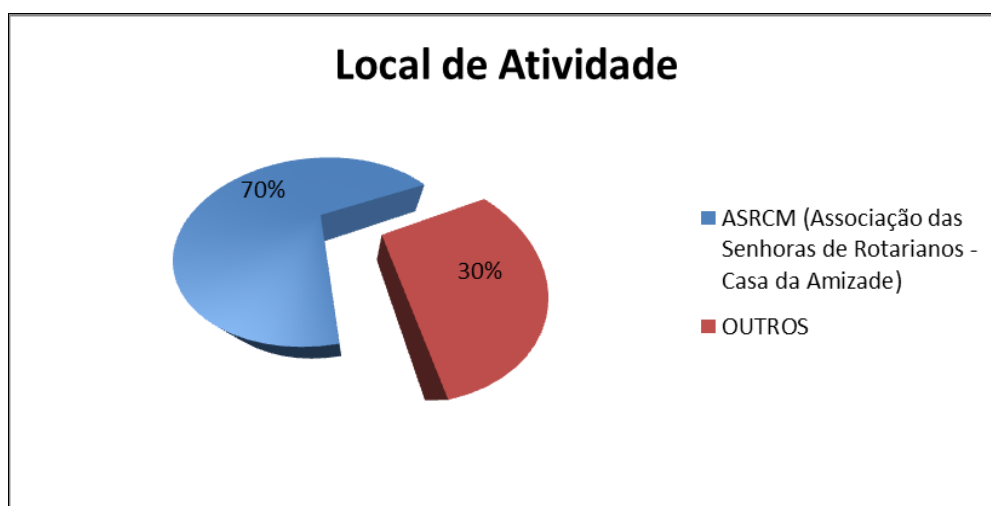


FIGURA 3 – Distribuição percentual dos idosos entrevistados quanto ao local de realização de atividades físicas.

No que se refere à frequência semanal, a maioria dos entrevistados (27%) afirmaram preferem realizar atividades físicas sete vezes por semana, mas percebe-se também um considerável número (24%) praticando quatro vezes semanais, principalmente no que condiz aos indivíduos que realizam diversificadas modalidades.

³ ASRCM – Associação de Senhoras de Rotarianos – Casa da Amizade

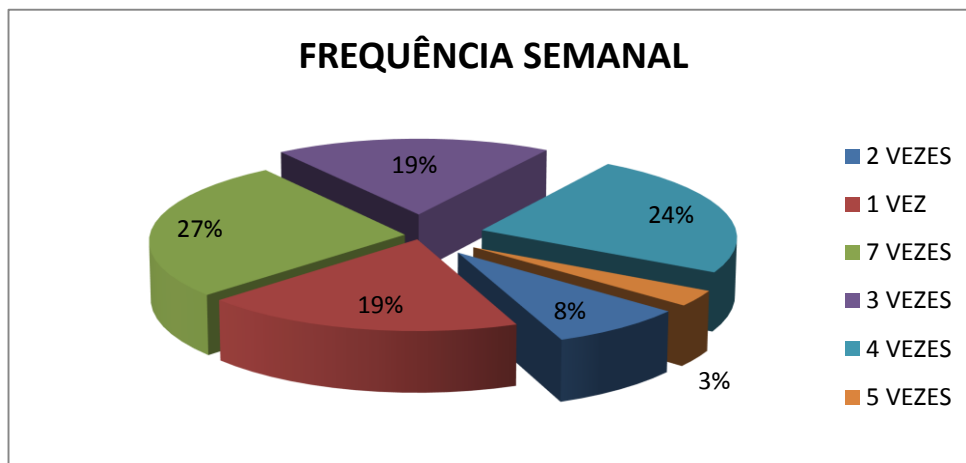


FIGURA 4 – Distribuição percentual quanto à frequência semanal de atividade física.

No que se refere à frequência semanal, a maioria dos entrevistados (27%) afirmaram preferem realizar atividades físicas sete vezes por semana, mas percebe-se também um considerável número (24%) praticando quatro vezes semanais, principalmente no que condiz aos indivíduos que realizam diversificadas modalidades.

Dessa forma percebemos a importância da prática de atividades físicas e da ASRCM com seus projetos na vida dos idosos que ali frequentam, pois, fortalece sua autoestima, seu bem estar físico e social, e hábitos de vida saudáveis, estimulando-os cada vez mais.

4.1.4. CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS QUANTO AO TEMPO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

Desse modo, observa-se que essa alta incidência de praticantes das atividades físicas ocorre significativamente em prol da disponibilidade de alguns deles, ou seja, eles buscam na realização desses exercícios como meios ocupacionais, porém não deixam de tratar de maneira considerável dos aspectos que dizem respeito a sua saúde, como o acompanhamento médico e terapêutico.

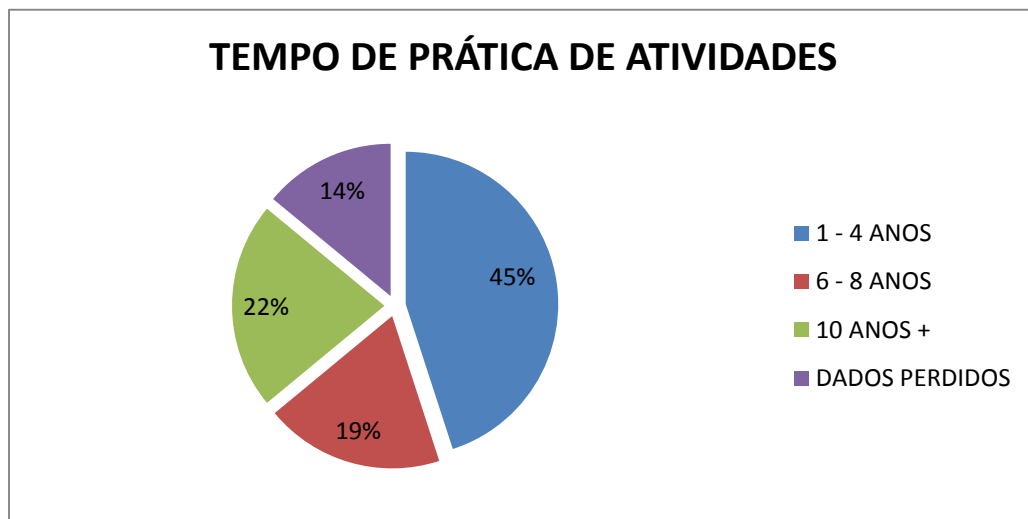


FIGURA 5 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto ao tempo que pratica atividade física.

No gráfico acima, percebe-se o fato de alguns idosos (22%) relatarem realizar atividades físicas por um período de tempo superior a dez anos, afirmam que a prática promoveram melhorias na sua qualidade de vida e bem estar social.

Também não podemos deixar de ressaltar que (45%) dos entrevistados que praticam exercícios físicos em um período entre um e quatro anos, relataram esta mudança de hábitos lhe proporcionaram uma maior independência dentro do contexto social e familiar, exercendo suas atividades diárias pessoalmente. Assim, os dados apontam para o fato de que essa população já vem, na sua maioria, tomando consciência dos benefícios que as atividades físicas podem proporcionar, afim de uma melhor condição social.

De acordo com Martini (2009, p. 04) define através de seus estudos sobre a influência da prática de atividade física no tempo livre no prognóstico de pacientes dois anos após cirurgia de revascularização do miocárdio, que alguns aspectos como a intensidade, duração e frequência, assim como, o tipo de treinamento estabelecido, devem ser levados em consideração para se obter uma resposta positiva com a prática de atividade física.

4.1.5. DISTRIBUIÇÃO DOS IDOSOS QUANTO AOS OBJETIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Conforme a figura 6 abaixo, podemos perceber os principais descritores dos objetivos da prática de atividade física desenvolvida pelos idosos na associação de

senhoras de rotarianos – Casa da Amizade, onde percebemos uma serie de fatores como a busca de melhorias da condição física, questões estéticas, terapêuticas, convívio social entre os membros da sociedade e familiares, lazer e aprendizagem, além de outros objetivos.

Dentre os objetivos que mais incentivaram os entrevistados à prática regular e prolongada de atividade física, destacou-se a busca pela melhoria das condições físicas pelos entrevistados, o que representa um percentual de (22%), sendo justificado por Okuma (1998, citado por SOUZA; VENDRUSCOLO, 2008 p. 03), que investigou, a partir de uma perspectiva fenomenológica, os significados que um grupo de idosos atribui à Atividade Física dentro do “Programa para a Autonomia da Atividade Física” (PAAF). A autora enfatiza através da análise conceitual dos idosos, uma maior relação com pessoas da mesma idade, dispêndio do tempo de forma mais saudável e melhorias físicas e psicológicas.

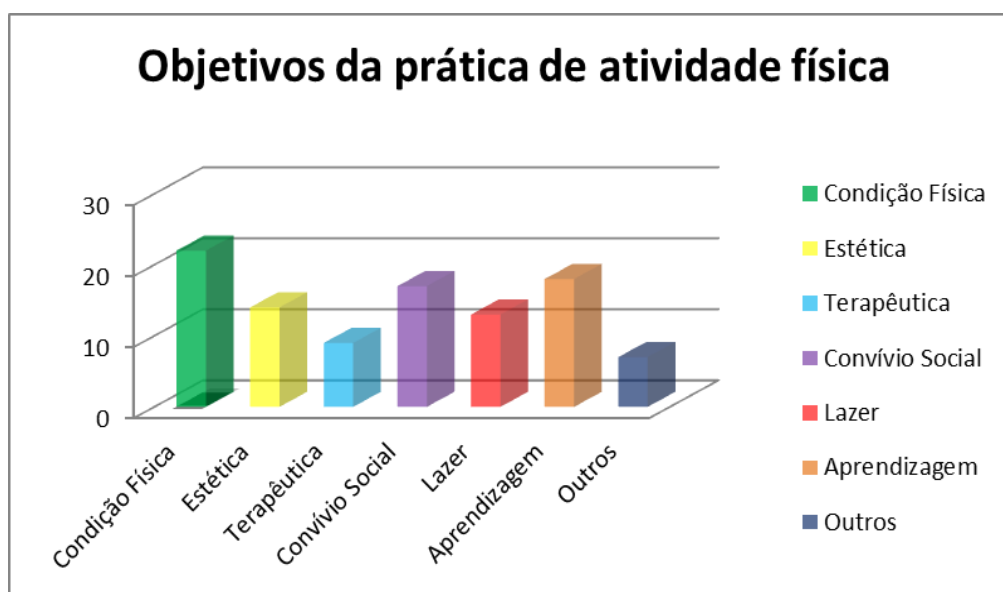


FIGURA 6 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto aos objetivos da prática de atividade física.

Além da condição física percebe-se a busca pelo aprimoramento da aprendizagem com 18% e do convívio social representado por 17%, seguido pela estética 14%, lazer 13%, fins terapêuticos 9% e outros objetivos representados por 7% da amostra.

Assim, estes resultados vêm ao encontro dos relatos na literatura, que a população de idosos analisados na associação de senhoras de rotarianos – casa da

amizade em Santana, estão conscientes dos benefícios da prática regular e progressiva que as atividades físicas podem propiciar conforme relatos de vários autores como ROLIM 2005; FRANCHI, JUNIOR 2005; NAHAS 2006; GUIMARÃES, LIMA, SOUZA 2007; MACIEL 2010.

4.1.6. DISTRIBUIÇÃO PERCENTUAL DOS IDOSOS QUANTO AO TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA.

Dentre as atividades desenvolvidas pela associação, a caminhada foi caracterizada com maior destaque pelos idosos com (32,95%), conscientização corporal (25%), seguido da hidroginástica com (18,18 %). Assim, podemos ressaltar a importância dos programas de atividades física desenvolvidos pela associação na qualidade de vida do idoso conforme a **figura 7**.



FIGURA 7 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto ao tipo de atividade física executada, na associação de senhoras de rotarianos – casa da amizade.

Com o intuito de justificar os benefícios da caminhada, KRUG; MARCHESAN; CONCEIÇÃO; MAZO; ANTUNES; ROMITTI 2011, em seus estudos enfatizam sobre as contribuições da caminhada como atividade física de lazer para os idosos, onde justificam a melhora e/ou manutenção da capacidade física. Além disso, estudos mostram que pessoas idosas que praticam atividades físicas estão

psicologicamente e socialmente melhores que as que não realizam esta prática (MAZO, 2008; MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

Segundo o autor esta atividade deve ser recomendada por ser um movimento natural e de ótimos resultados, podendo ser realizada para promover a saúde, o condicionamento físico e o lazer.

Conforme ALVES; MOTA; COSTA; ALVES 2004 enfatiza os benefícios proporcionados pela prática da hidroginástica, em seus estudos sobre aptidão física à saúde de idosos: Influencia da hidroginástica. Onde define através de seus resultados uma melhora do condicionamento físico dos idosos durante a prática de atividades físicas dentro da água.

Através da análise percebemos um percentual interessante, caracterizado pela prática de musculação por parte dos idosos, representado por (13,64%) dos entrevistados, mostrando a procura por técnicas diferenciadas de trabalho corporal, apontando as qualidades dessa prática especialmente para essa população que esta envelhecendo conforme citado em trabalhos desenvolvidos pelos diferentes autores. (SANTAREM, 1997, 2003; POWERS, HOWLEY, 2000; McARDLE, KATCH, KATCH, 2003).

Todos os fatores acima predispõem que as práticas de atividades físicas proporcionadas pela associação de senhoras de rotarianos – casa da amizade no município de Santana dispõe de mecanismos técnicos e educacionais, capazes de fortalecer a autoestima dos idosos , assim como, suas relações psicossociais, com melhoras significativas em sua saúde.

4.2. ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Conforme apresentado na **figura 8**, constatamos que dos 88 idosos participantes ativamente da Associação de Senhoras de Rotarianos – Casa da Amizade em Santana, 14% deles são do sexo feminino e que ainda realizam suas atividades profissionais. Portanto, percebemos que apenas uma minoria exerce atividade remunerada, o que condiz com esse comodismo por parte da população idosa.

Conforme visto anteriormente, e que pode ser confirmado. A maioria dos idosos presentes na associação não atua profissionalmente e estão realizando

atividades físicas conforme estabelecido pela associação de senhoras de rotarianos – Casa da Amizade em Santana.

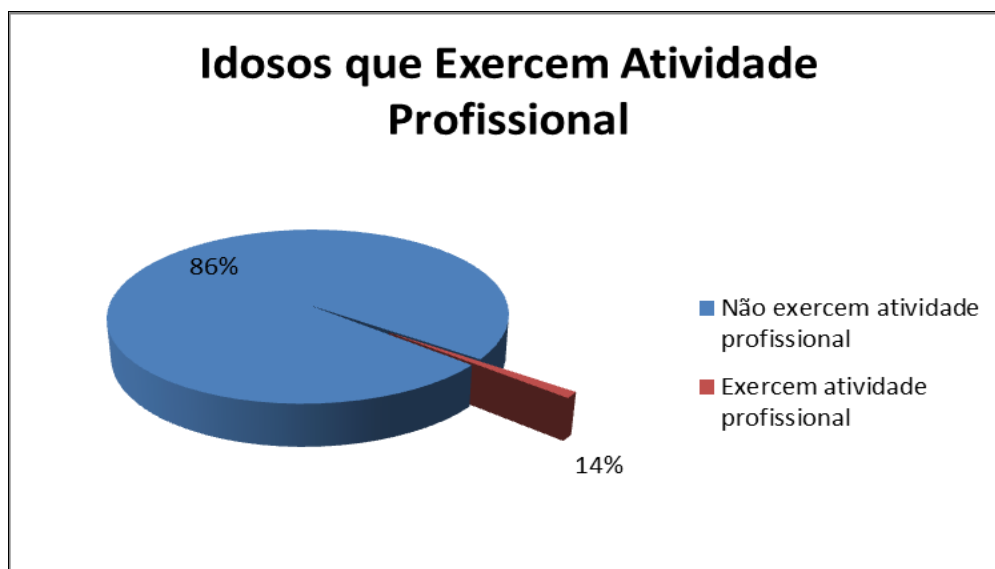


FIGURA 8 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto à realização da prática profissional.

Quanto à prática de atividades físicas no trabalho, todos os indivíduos disseram participar de programas oferecidos pela empresa, como alongamentos e caminhadas habituais, a fim de manter sua capacidade funcional e fortalecer as relações sociais no ambiente ocupacional. Sendo um fator predominante na qualidade de vida dos mesmos, pois, não se resumem apenas as atividades oferecidas pela associação.

Para tanto, Matsudo et al. (2007 p. 97), define que “A atividade física ocupacional (AFO) é aquela realizada como parte do trabalho, usualmente durante as oito horas de um dia de trabalho”. Considerando que os adultos gastam boa parte do tempo no trabalho, a atenção ao tema é estratégica em termos de saúde, além do que sua avaliação diagnóstica poderá indicar que grupos precisam ser estimulados a ser fisicamente ativos no local e fora do trabalho.

O declínio nos níveis de atividade física habitual para idoso contribui para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças, como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão funcional (TRIBESS; JUNIOR, 2005 p. 164).

4.3. ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Conforme ilustrado na **figura 9**, percebemos que dentre os idosos entrevistados 36% realizam atividade física como meio de transporte, evitando os meios locomotivos, como carros e ônibus. Fator que infere de maneira positiva na qualidade de vida, aumentando sua resistência e fortalecendo a sua coordenação motora.

Sendo assim, faz-se necessário estabelecer mecanismos que estimulem a realização dessas atividades, pois, não só contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos idosos como também, promove um maior contato com o meio ambiente e preservação do mesmo, reduzindo a emissão de gases na atmosfera, poluição sonora, fatores que são prejudiciais a saúde da população.

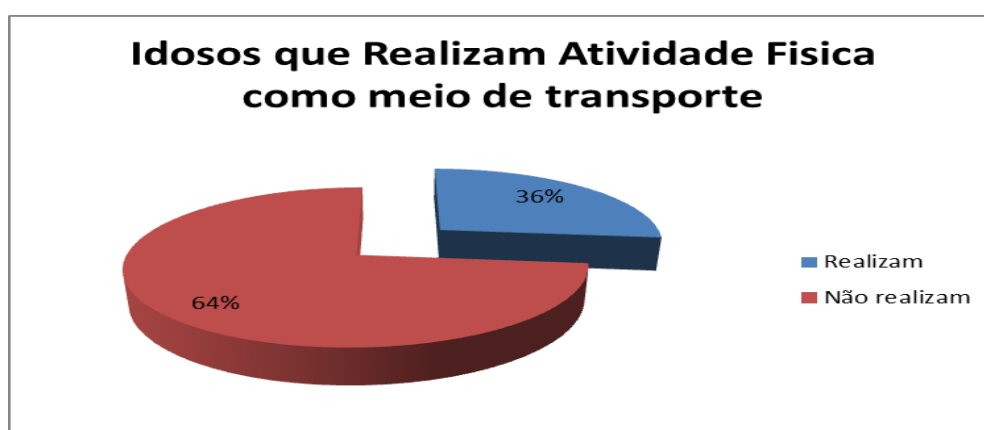


FIGURA 9 – Distribuição percentual dos idosos que realizam atividade física como meio de transporte.

A caminhada com 24% e o uso da bicicleta com 12% são as atividades físicas de transporte mais utilizados pelos idosos para a melhoria da qualidade de vida. Como forma de reduzir o stress, diminuindo o risco de ataque cardíaco com a movimentação constante do organismo, melhora o condicionamento físico proporcionando maior estabilidade e resistência, combate o excesso de peso com a prevenção da obesidade e previne doenças.

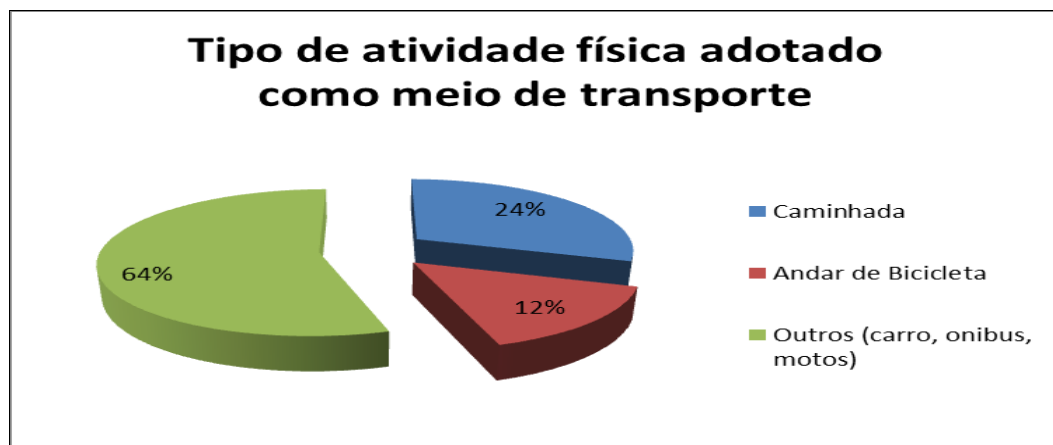


FIGURA 10 – Distribuição percentual dos idosos quanto ao tipo de atividade física, utilizado como meio de transporte.

Entretanto existe um fator preocupante, onde 64 % ainda utilizam outros meio de transporte como carros, ônibus e/ou motos como meio de locomoção. Sendo assim, a associação de senhoras de rotarianos – Casa da Amizade busca através de suas metodologias socioeducativas, estimulando os idosos a desenvolver caminhadas regulares como meio de transporte, atenuando os fatores limitantes e fortalecendo suas condições físicas e emocionais.

4.4. ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

As práticas de atividades físicas em casa ocorrem com maior frequência, assim como, na Associação de Senhoras de Rotarianos – Casa da Amizade. Por tratar-se de praticas naturais que não exigem programação, acontecem habitualmente como limpar a casa, lavar as roupas, fazer compras, e realizar caminhadas curtas.

Dentre os 88 idosos participantes da referida associação, 86% declararam que mantém a prática de atividades físicas em casa, o que retrata a importância da Associação de senhoras de rotarianos – casa da amizade na vida dos idosos conforme a **figura 11** a baixo.

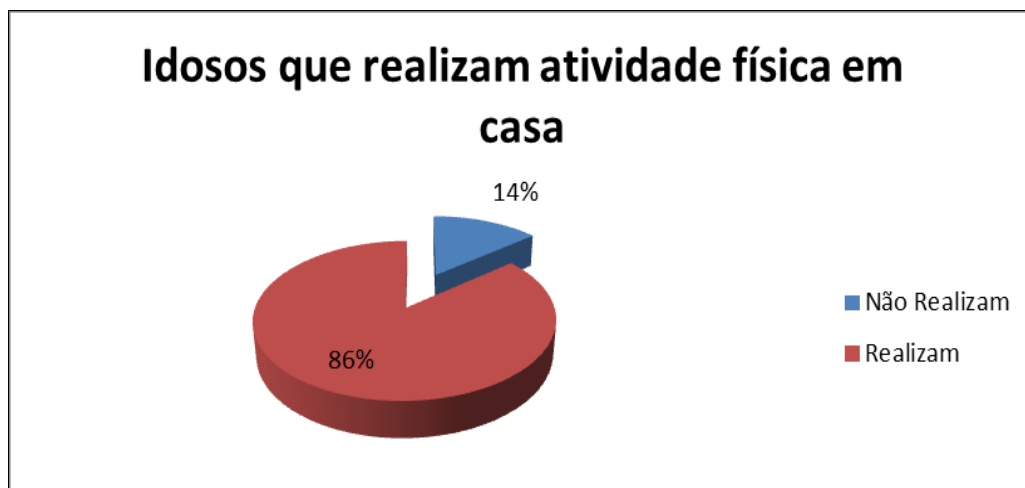


FIGURA 11 – Distribuição percentual dos entrevistados quanto à realização de atividades físicas em casa.

Os dados comprovam essa mudança de hábito dos idosos, a partir do momento em que passaram a desenvolver atividades físicas na instituição, se sentiram mais dispostos em substituir os meios de transportes, participar ativamente das atividades domésticas, associar as práticas de atividade física oferecidas pela instituição, principalmente a caminhada no ambiente ocupacional.

CONCLUSÃO

Os efeitos benéficos da atividade física na melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas podem ser visto durante a avaliação realizada com os idosos participantes da associação de senhoras de rotarianos – Casa da amizade, onde foi possível confirmar tais efeitos, principalmente nas relações sociais e condicionamento físico. Entretanto, não há dúvidas quanto à necessidade de se desenvolver estudos mais aprofundados sobre o assunto e que apresentem um maior rigor metodológico. Sugere-se o uso de amostras maiores e mais representativas do denominador em questão.

Surge a necessidade de implantar políticas públicas voltadas para atender as necessidades da população idosa e da criação de ambientes apropriados para a prática de atividades físicas. Entretanto, ainda são escassas as intervenções, serviços, espaços e equipes que promovam o reconhecimento de um estilo de vida ativo, o que é fundamental na preservação da saúde e manutenção da capacidade funcional e independência do idoso.

Também é importante que o idoso incorpore, em seu modo de vida, hábitos saudáveis através de informações e conteúdos que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde em seu significado mais abrangente (físico, mental, emocional, social e espiritual).

Para tanto, faz-se necessário estudos adicionais para determinar com maior grau de acurácia as características das atividades físicas que são indicadas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Dentre elas intensidade, duração, frequência e tipo do exercício.

Portanto, através dos estudos realizados podemos constatar que grande parte dos idosos presentes na sociedade não praticam atividade física regularmente, o que é um fator predominante ao aparecimento de doenças crônico não transmissível, como osteoporose, artrite, artrose.

Os resultados apresentados confirmam que conforme a idade aumenta, aumentam também as dificuldades de realização de algumas atividades, e essas limitações influenciam diretamente a saúde dos idosos.

A atividade física para idosas proporciona melhoras significativas no seu desempenho funcional, melhorando assim sua autoestima, sua imagem corporal, a diminuição do estresse, e por consequência, a melhora da sociabilização.

Os resultados da pesquisa nos mostra que dentre os indivíduos que praticam atividades físicas na sua vida diária ou em associações que trabalham com programas voltados para a prática de exercícios físicos, na sua maioria são do sexo feminino. Fatos que estão associados as suas atividades domésticas, diferentemente dos indivíduos do sexo masculino que só realizavam atividade física no trabalho o que se torna um fator preocupante, principalmente pelo consumo de bebidas alcoólicas, o tabagismo e a vida sedentária.

Quanto ao local de atividade física e frequência, sugere-se a criação de ambientes apropriados dentro da comunidade que possam atender as necessidades da população idosa, para que a sua frequência possa ser realizada de maneira regular, e que os benefícios da atividade física possam ser atingidos.

Dentre os indivíduos participantes da pesquisa constatou-se grande interesse em desenvolver a prática diária de atividades físicas, pois, sentem-se mais a vontade e dispostos para seus afazeres, com autonomia e satisfação. São condições que confirmam seus efeitos positivos na vida cotidiana dos idosos.

No âmbito da saúde pública, a atividade física se apresenta como uma forma de tratamento acessível, barata, não-farmacológica e capaz de gerar nos idosos benefícios que excedem os efeitos antidepressivos, uma vez que promovem sua saúde mental e também física. Sendo assim, é importante que os profissionais de saúde estejam atentos e preparados para identificar e conduzir de maneira correta o tratamento dos pacientes idosos.

Quanto aos objetivos da pratica de atividades físicas, podemos concluir que os idosos participantes da associação estão interessados em desenvolver suas habilidades motoras o que reflete a busca de uma maior autonomia na realização de suas atividades diárias. Essa independência esta ligada a um processo educativo de qualidade e o fortalecimento das relações sociais.

Conforme os estudos realizados na Associação de Senhoras de Rotarianos – Casa da Amizade, conclui-se que as atividades propostas como caminhadas, hidroginástica, musculação e conscientização corporal, têm contribuído de maneira significativa na vida desses idosos, aumentando sua autoestima, suas relações sociais e adoção de hábitos de vida saudáveis.

Dessa forma os profissionais da saúde, educadores físicos, gestores públicos, buscar engajarem-se de maneira efetiva na mobilização de recursos, na construção e viabilização de projetos, que atinjam as necessidades da população idosa, tornando-a cada vez mais ativa e consequentemente com melhor qualidade de vida.

A pesquisa confirma que a realização de atividades físicas diárias promove adaptações positivas no organismo do ser humano. Essas adaptações não são privilégio apenas de jovens, mas se trabalhada de forma adequada, passam a ser privilégio também dos idosos.

Mesmo diante das dificuldades na realização de atividades físicas, os idosos procuram diferentes meios de se manter ativos dentro da sociedade, entretanto, a mesma não dispõe de ambientes apropriados para a prática de atividades físicas, o que pré dispõe grande parte dessa população a adotar hábitos de vida nada saudáveis.

O presente estudo confirma o poder não medicamentoso da atividade física, na melhoria da qualidade de vida da população idosa. Dessa forma, podemos entender o quanto é importante o desenvolvimento de estudos na área da educação física, sobre seus efeitos na saúde do idoso, quanto da população em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, R. V; MOTA, J; COSTA, M. C. ALVES, J. G. B; **Aptidão física relacionada a saúde de idosos: Influência da hidroginástica.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte – volume 1, Nº 1 Jan/fev. 2004.
- ARAÚJO, K. B. G. **O resgate da memória no trabalho com idosos: o papel da educação física.** Campinas, São Paulo: [s.n.], dissertação de mestrado, 2001.
- ASSUMPÇÃO, L.O.T.; MORAIS, P.P.; FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida,** In: SAFONS, Marisete Peralta;
- ASSIS, Fernanda P.; **A influência da Atividade Física sobre Idosos Depressivos: Revisão sistemática de artigos em português e da área da Educação Física entre 2001 a 2011.** Porto Alegre, 2011 p. 01-38.
- CORAZZA, Maria A. **Terceira Idade & Atividade Física;** colaboração Francisco Luciano pontes Junior. – 3ª edição. São Paulo: 2009 p. 96.
- FRANCHI, K. M. B; JUNIOR, R. M. M; **Atividade Física: uma necessidade para boa saúde na terceira idade.** RBPS, 2005, p. 152-156.
- FORTI, V.A.M.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. **Qualidade de Vida e Atividade Física na Terceira idade.** In: GONÇALVES A., VILARTA, R. Qualidade de Vida e Atividade Física: explorando teoria e prática. Barueri. Manole, p. 227-256, 2005.
- GALLO JR., L. et al. **Atividade física: remédio cientificamente comprovado,** In: ROLIM, Flavia Sattolo; **Atividade física e os domínios da qualidade de vida e do auto conceito no processo de envelhecimento.** Campinas-SP: [s.n], 2005.
- GUIMARÃES, L. G. C. T; LIMA, M. D; SOUZA, J. A; **Atividades físicas em grupo melhora o sono de idosas sedentárias.** Revista de Neurociência 2007; 15/3:203-206.
- IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de domicílios.** Síntese de indicadores 2007. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em:<<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2007/sintesepnad2007.pdf>>. Acesso em 22 de maio de 2012.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/sinopse.pdf>. Acesso em: 02/05/2012.
- IAMAMURA et al, 1999. In: BARROS, Marcia R. **A Importancia da prática de uma atividade física na 3ª idade.** São Paulo, setembro de 2003, p. 03-22.
- KUHNEN, A. P., OLIVEIRA, A. L., FERNEDA, F., SABASTINI, F., GIUMBELLI, I. C. **Programa de Atividade Física para a Terceira Idade do CDS/UFSC: Efeito do Exercício Físico na Resistência Muscular.** Santa Catarina, 2002 p. 01-08.

KRUG, Rodrigo de Rosso et al. **Contribuições da caminhada como atividade física de lazer para idosos**. Licere, Belo Horizonte, v. 14, nº 4, Dezembro de 2011.

LORDA, Raul C. **Recreação na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995. In: SALVADOR, Marlene. **A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física**. Revista de Divulgação científica do contestado-campus de concórdia, 2005, p. 02-08.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M; GIATTI L. **Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Caderno de Saúde Publica. 2003; 19(3):735-43.

MAZO, G.Z; LOPES, M.A & BENEDETTI,T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MCARDLE, W., KATCH, F. & KATCH, V. **Fisiologia do exercício: Energia, Nutrição e desempenho Humano**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MARCELLINO, Cristiano. **Prevalência da Inatividade Física e Fatores de Risco Associados em Adultos do Município de São Leopoldo**, Rio Grande do Sul, 2010, p. 01-74.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 7, n.1, p.2-13, Jan/Fev, 2001.

MATSUDO S. M. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf; 2001.

MATSUDO, V. K. R. et al. **Promovendo atividade física no ambiente de trabalho. Diagnóstico e tratamento**. Ano 2007, 12(2): 97-102.

MARTINI, Marcio Roberto. **A Influência da Prática da Atividade Física no Tempo Livre no Prognóstico de Pacientes dois anos após Cirurgia de Revascularização do Miocárdio**. Porto Alegre, 2009; p. 01-70.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R B.; MAZO, G. Z. **Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos**. Motriz, Rio Claro, v.15 n.4 p.788-796, out./dez. 2009.

MACIEL, Marcos Gonçalves; **Atividade Física e Funcionalidade do Idoso**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>. Pesquisado em: 07/05/2012.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Envelhecer com Vigor**. 3ª Edição, 2003, p. 20-58.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

NERI A. L. **Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais.** Campinas: Papirus editora; 2001.

OLIVEIRA, R ; PEREIRA, M. H. N ; MATSUDO, V. K. R ; **Terceira Idade: características antropométricas e consumo de oxigênio em mulheres praticantes e não praticantes de atividade física;** 1988 In: BARROS, Marcia R. **A Importancia da prática de uma atividade física na 3ª idade.** São Paulo, setembro de 2003, p. 03-22.

OKUMA S. S. **O idoso e a atividade física.** In. TRIBESS, S; JUNIOR, J. S. V; **Prescrição de exercícios físicos para idosos.** Revista Saúde.com 2005; 1(2): 163-172.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável.** Florianópolis, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação.** Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.** 2005.

PEREIRA, M. M. **Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos** In; Marisete Peralta Safons; Márcio de Moura Pereira - Brasília: CREF/DF-FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

POWERS, S. K., HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho.** 1ª. ed. Brasileira, São Paulo: Manole, 2000.

ROLIM, Flavia Sattolo; **Atividade física e os domínios da qualidade de vida e do auto conceito no processo de envelhecimento.** Campinas-SP: [s.n], 2005.

SAFONS, M. P. **Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos**/Marisete Peralta Safons; Márcio de Moura Pereira - Brasília: CREF/DF-FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

SANTARÉM, J. M. **Promoção da Saúde do Idoso (A importância da atividade física),** site www.saudetotal.com, 17/03/2003.

SCHNEIDER, Rodolfo H; IRIGARAY, Tatiana Q; **O Envelhecimento na Atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** Estudo Psicologico. Campinas, v. 25, n. 04, p. 585-593, 2008.

SILVA, C. M. **Ações públicas voltadas para a qualidade de vida do idoso.** In: NERI, A. L. **Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e**

evidências de pesquisa. In: Qualidade de Vida e Idade Madura. 5º edição, Papirus, 2003, PP 9 a 55.

SIMÕES, A. **Desenvolvimento intelectual do adulto.** Ano 1994. In: OKIMURA, T. **Processo de aprendizagem de idosos sobre os benefícios da atividade física.** São Paulo, 2005, p. 1-128.

SOUZA, D. L; VENDRUSCOLO, R; **Determinantes para a participação de idosos em um programa sócio-educativo de atividade física regular: Contribuições a partir de um estudo qualitativo.** 1º encontro da ALESTE “Esporte na América Latina: Atualidades e Perspectivas” UFPR – Curitiba – Paraná – Brasil.

VERAS, RENATO.; **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações.** *Revista Saúde Pública.* São Paulo, v. 43, n. 3, junho de 2009. Disponível em: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000300020&lng=en&nrm=isso. Acessado em : 02/05/2012.

VECCHIA, R. D. et al. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** *Revista Brasileira de Epidemiologia* 2005; 8(3) 246-52.

World Health Organization. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde/** World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.

YODER, C. Y. et al. **Funcionamento cognitivo no último ano de vida em função da idade, sexo, raça e pesquisa experimental de envelhecimento.** Filadélfia. Vol. 27, p. 241 – 256, 2001.

LISTA DE ANEXOS

ANEXO I – Representação visual dos idosos na realização das práticas de atividade física oferecidas pela Associação de Senhoras de Rotarianos – Casa da Amizade (Santana – AP).....	49
ANEXO II – Processo de interação com os sujeitos da pesquisa durante a realização da prática de atividades físicas.....	50
ANEXO III – Modelo do Instrumento de investigação utilizado para a coleta de dados da pesquisa, (o questionário internacional de atividade física - IPAQ).....	51
ANEXO IV – Cópia do Termo de consentimento e livre e esclarecido de participação em pesquisa assinado pela instituição participante	56

ANEXO I – Representação visual dos idosos na realização das práticas de atividade física oferecidas pela Associação de Senhoras de Rotarianos – Casa da Amizade (Santana – AP)



ANEXO II – Processo de interação com os sujeitos da pesquisa durante a realização da prática de atividades físicas.



ANEXO III – Modelo do Instrumento de investigação utilizado para a coleta de dados da pesquisa, (o questionário internacional de atividade física - IPAQ).

**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ - UNIFAP
PROGRAMA PRÓ - LICENCIATURA POLO MACAPÁ**

Pesquisa: A Importância da Atividade Física para o Idoso participante do Grupo Casa Da Amizade (Santana-AP)

Caro participante, estamos interessados em saber que tipos de atividade física fazem como parte do seu dia a dia. Suas respostas nos ajudarão na realização da pesquisa identificada acima, trata-se de um Trabalho de Conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília-Polo Macapá-AP.. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana ultima semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Todas as informações recolhidas são essenciais e serão mantidas em sigilo, utilizadas apenas para os fins da pesquisa. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

→ Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal

→ Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Nome: _____ Data: ____/ ____/ ____

Idade : ____ Sexo: F () M () Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.

Quantas horas você trabalha por dia: ____ Quantos anos completos você estudou: ____

De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. NÃO incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

() Sim () Não – Caso você responda não Vá para seção 2: Transporte

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na última semana como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. NÃO inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por pelo menos 10 minutos contínuos:

1b. Em quantos dias de uma semana normal você anda, durante pelo menos 10 minutos contínuos, como parte do seu trabalho? Por favor, NÃO inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por SEMANA () nenhum - Vá para a questão 1d.

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA caminhando como parte do seu trabalho ?

_____ horas _____ minutos

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades moderadas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como carregar pesos leves como parte do seu trabalho?

_____ dias por SEMANA () nenhum - Vá para a questão 1f

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades moderadas como parte do seu trabalho?

_____ horas _____ minutos

1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades vigorosas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas como parte do seu trabalho:

_____ dias por SEMANA () nenhum - Vá para a questão 2a.

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades físicas vigorosas como parte do seu trabalho?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. O quanto você andou na última semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por SEMANA () nenhum - Vá para questão 2c

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

Agora pense somente em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na ultima semana.

2c. Em quantos dias da ultima semana você andou de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para a questão 2e.

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala POR DIA para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias da ultima semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para a Seção 3.

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na ultima semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense somente naquelas atividades físicas que você faz por pelo menos 10 minutos contínuos.

3a. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades moderadas por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no jardim ou quintal.

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para questão 3c.

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta POR DIA fazendo essas atividades moderadas no jardim ou no quintal?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades moderadas por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão dentro da sua casa.

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para questão 3e.

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas dentro da sua casa quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades físicas vigorosas no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para a seção 4.

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas no quintal ou jardim quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na ultima semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz por pelo menos 10 minutos contínuos. Por favor, NÃO inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da ultima semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre?

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para questão 4c

4b. Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades moderadas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis :

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para questão 4e.

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades vigorosas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para seção 5.

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

_____horas ____minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

_____horas ____minutos

ANEXO IV – Cópia do Termo de consentimento e livre e esclarecido de participação em pesquisa assinado pela instituição participante.



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
PROGRAMA PRÓ-LICENCIATURA
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA**

PÓLO MACAPÁ – AP.

7

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE
PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA**

Sua instituição está sendo convidada para participar, como voluntária em uma pesquisa. Os sujeitos que irão participar serão devidamente esclarecidos sobre as informações acerca da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo. Deste modo, pedimos a sua autorização para que possamos convidar os integrantes de sua instituição a participar da pesquisa acadêmica relacionada abaixo, assinando este documento de consentimento da participação institucional, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa a instituição não será penalizada de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo Macapá - AP do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília pelo telefone (96) 3312-1765.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA.

Título do Projeto: A Importância da Atividade Física para o Idoso Participante do Grupo Casa da Amizade (Santana – AP).

Responsável Inara Furtado Salgado

Descrição da pesquisa:

A Importância da Atividade Física para o Idoso Participante do Grupo Casa da Amizade (Santana-AP), a pesquisa será desenvolvida através de questionário, entrevistas e imagem registrada, para mostrar ao público alvo que fazem parte do grupo Casa da Amizade a importância da atividade física.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, Maria das Graças Sousa Mendes
responsável .. RG 441987 .. CPF 56618735220
pela .. instituição

autorizo, conforme abaixo assinado, a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (questionário, entrevista concedida e imagens registradas) para a pesquisa A Importância da Atividade Física para o Idoso Participante do Grupo Casa da Amizade (Santana - AP).

Fui devidamente esclarecido pelo (a) estudante: Magno da Costa Almeida, MATRÍCULA 0863459 sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que a instituição ou qualquer um de seus participantes poderão desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB

Local e data

Nome e Assinatura X Maria das Graças Sousa Mendes

Carimbo da Instituição X

25 088 925 / 0001 - 31

Casa da Amizade do Rotary Club

1- Santana

Rua Unápolis, Figueira 466

B. Central CEP 85525

Santana - AP